

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecemasan dengan asupan makan di UPTD Pelayanan Terpadu Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan yang dilakukan sejak penulisan proposal dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Persentase kecemasan pada lansia di UPTD Pelayanan Terpadu Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan memiliki kecemasan dengan persentase 65,0 % dan untuk yang tidak mengalami kecemasan dengan pesentase 35,0%.
2. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan asupan makan yang terdiri dari asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak dan asupan serat dan terdapat hubungan yang bermakna pada asupan protein di UPTD Pelayanan Terpadu Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Lansia
  - a. Meningkatkan asupan makanan yang banyak mengandung serat.
  - b. Menghindari kecemasan yang berlebihan pada lansia.
2. Bagi Peneliti Lain

- a. Perlu dilakukan penelitian lain mengenai asupan makan dengan kecemasan pada lansia.
  - b. Meningkatkan usaha promotif dan preventif
3. Bagi UPTD Pelayanan Terpadu Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan
- a. Memberikan pengetahuan mengenai asupan makan kepada lansia.
  - b. Memberikan pelayanan kesehatan umum secara rutin kepada lansia.
  - c. Memberikan pengetahuan kepada lansia tentang bahaya dari kecemasan yang berlebih.
  - d. Memberikan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi lansia yang dapat dibedakan dari usia, jenis kelamin, lingkungan, aktifitas fisik, penyakit dan pengobatan.